

Meal Plan - 1500-Kalorien Keto- und Intervallfasten-Ernährungsplan

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1 1515 kcal ● 166g Protein (44%) ● 82g Fett (48%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

790 kcal, 61g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 350 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

Abendessen

725 kcal, 105g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal



Zuckerschoten mit Butter

161 kcal

Day 2 1515 kcal ● 166g Protein (44%) ● 82g Fett (48%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

790 kcal, 61g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 350 kcal



Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap- 439 kcal

Abendessen

725 kcal, 105g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz- 565 kcal



Zuckerschoten mit Butter

161 kcal

Day 3 1473 kcal ● 155g Protein (42%) ● 89g Fett (55%) ● 7g Kohlenhydrate (2%) ● 6g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

745 kcal, 102g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Einfache Hähnchenbrust

16 oz- 635 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal

Abendessen

725 kcal, 52g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz- 622 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Day 4 1435 kcal ● 81g Protein (23%) ● 112g Fett (70%) ● 18g Kohlenhydrate (5%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

735 kcal, 55g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal

Abendessen

700 kcal, 26g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Bratwurst mit Blumenkohlpuée
1 1/2 Würstchen- 702 kcal

Day 5 1527 kcal ● 96g Protein (25%) ● 117g Fett (69%) ● 15g Kohlenhydrate (4%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

735 kcal, 55g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen
8 oz- 572 kcal

Abendessen

795 kcal, 41g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Bacon & Ziegenkäse-Salat
795 kcal

Day 6 1494 kcal ● 147g Protein (39%) ● 89g Fett (53%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

700 kcal, 104g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal

Abendessen

795 kcal, 43g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne
590 kcal



Erdbeeren mit Sahne
203 kcal

Day 7 1494 kcal ● 147g Protein (39%) ● 89g Fett (53%) ● 19g Kohlenhydrate (5%) ● 8g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

700 kcal, 104g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
16 oz- 592 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal

Abendessen

795 kcal, 43g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne
590 kcal



Erdbeeren mit Sahne
203 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 Tasse, ohne Schale (100g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
3 1/2 TL (14g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 EL (14g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Römersalat
4 Blatt außen (112g)
- ☐ Tomaten
3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (95g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
- ☐ Knoblauch
1/4 Zehe (1g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
- ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
- ☐ Erdbeeren
2/3 Tasse, in Scheiben (111g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 lbs (2694g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut
1 lbs (454g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (65g)
- ☐ Ziegenkäse
1/4 lbs (99g)
- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)
- ☐ geröstete rote Paprika
1 1/3 Paprika(s) (93g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/2 Tasse (105g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schweinewurst, roh
3 1/2 Wurst (je ca. 113 g) (396g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ bacon, gekocht
3 1/2 Scheibe(n) (35g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
1/2 lbs (227g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 350 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 Tasse, ohne Schale (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Hähnchen-Romaine-Wrap

2 Wrap - 439 kcal ● 54g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Avocados, gehackt

1/3 Avocado(s) (67g)

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Römersalat

4 Blatt außen (112g)

Avocados, gehackt

2/3 Avocado(s) (134g)

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

16 oz (454g)

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. (Hinweis: Frank's Original RedHot wird Paleo-Essern empfohlen, da es natürliche Zutaten verwendet. Jede scharfe Sauce funktioniert jedoch.)
2. Hähnchen würfeln und in einer Schüssel mit der scharfen Sauce, Salz und Pfeffer vermengen. Gut schwenken, damit alles bedeckt ist.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
5. Wrap zusammenstellen: Ein Blatt Salat nehmen und mit Hähnchen, Tomaten und Avocado belegen.
6. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

16 oz - 635 kcal ● 101g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Öl

1 EL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:**
Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:**
Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:**
Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

82 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zucchini
1/2 mittel (98g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Butter
1 EL (14g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Butter
2 EL (27g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit gerösteter Paprika gefülltes Hähnchen

8 oz - 572 kcal ● 51g Protein ● 39g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

1/2 lbs (227g)

Paprika

1/3 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

2/3 Paprika(s) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, mit Haut

16 oz (454g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Öl

2 TL (mL)

geröstete rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

1 1/3 Paprika(s) (93g)

1. Lockere mit den Fingern die Haut der Hähnchenschenkel vom Fleisch und stecke die gerösteten Paprika unter die Haut.
 2. Würze das Hähnchen mit Paprika und Salz/Pfeffer (nach Geschmack).
 3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate es 6 Minuten. Wende und brate weitere 5–7 Minuten, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zitronenpfeffer

2 EL (14g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

16 oz - 565 kcal ● 101g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Marinade

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (896g)

Marinade

1 Tasse (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Butter

1 EL (14g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Butter

2 EL (27g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen - 702 kcal ● 26g Protein ● 62g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Würstchen

Schweinewurst, roh

1 1/2 Wurst (je ca. 113 g) (170g)

Butter

3/4 EL (11g)

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (128g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

3/4 klein (53g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte der Butter hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die Würstchen und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und die restliche Butter hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Bacon & Ziegenkäse-Salat

795 kcal ● 41g Protein ● 67g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 1/2 Tasse (105g)

Ziegenkäse

1/4 lbs (99g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

bacon, gekocht

3 1/2 Scheibe(n) (35g)

Sonnenblumenkerne

3 1/2 TL (14g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Blattsalate, Sonnenblumenkerne, Ziegenkäse und Olivenöl vermengen.
3. Wenn der Bacon abgekühlt ist, darüber bröseln und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cajun-Garnelen- und Wurstpfanne

590 kcal ● 42g Protein ● 44g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Cajun-Gewürz
1/4 EL (2g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
4 oz (114g)
Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 mittel (196g)
Schweinewurst, roh, in Scheiben geschnitten
1 Wurst (je ca. 113 g) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
1/2 lbs (227g)
Zucchini, in Scheiben geschnitten
2 mittel (392g)
Schweinewurst, roh, in Scheiben geschnitten
2 Wurst (je ca. 113 g) (226g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Öl hinzufügen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, Cajun-Gewürz hinzufügen und gut vermengen, bis die Zucchini gleichmäßig bedeckt ist. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Zucchini weich ist.
3. Die Wurst hinzugeben und braten, bis sie anfängt zu bräunen, aber noch nicht ganz durch ist.
4. Die Garnelen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, bis sie komplett rosa sind und die Wurst durchgegart ist.
5. Bei Bedarf mehr Cajun-Gewürz hinzufügen. Servieren.

Erdbeeren mit Sahne

203 kcal ● 2g Protein ● 19g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
1/3 Tasse, in Scheiben (55g)
Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
2/3 Tasse, in Scheiben (111g)
Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)

1. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und die Sahne darüber gießen. Wenn gewünscht, kann die Sahne vorher geschlagen werden.